Hamingjuríkari janúar 2022

LAUGARDAGUR	SUNNUDAGUR	MÁNUDAGUR	ÞRIÐJUDAGUR	MIÐVIKUDAGUR	FIMMTUDAGUR	FÖSTUDAGUR
1 Finndu eitthvað þrennt til að hlakka til á nýju ári	2 Gefðu þér tíma til að dekra aðeins við þig í dag	3 Gerðu eitthvað fallegt fyrir aðra sem lífgar upp á daginn	4 Punktaðu niður hvað þú þakkar fyrir í lífinu og hvers vegna	5 Leitaðu þess góða í fari fólks og taktu eftir styrkleikum þess	6 Gefðu þér fimm mínútur til að sitja kyrr og anda djúpt	7 Lærðu eitthvað nýtt og deildu því með öðrum
8 Segðu eitthvað jákvætt við þá sem þú hittir í dag	9 Hreyfðu þig. Gerðu eitthvað sem tekur á (helst utandyra)	10 Þakkaðu þeim sem þú stendur í þakkarskuld við og láttu vita af hverju	11 Slökktu á öllum snjalltækjum a.m.k. klukkutíma fyrir svefninn	12 Náðu tengslum við einhvern nálægt þér. Deildu brosi eða spjallaðu	13 Farðu aðra leið en vant er í dag og taktu eftir því sem þú sérð	14 Borðaðu hollan og virkilega nærandi mat í dag
15 Farðu út undir bert loft og taktu eftir fimm fallegum hlutum	16 Láttu gott af þér leiða í nærsamfélaginu	17 Sýndu þér mildi þegar þú gerir mistök	18 Endurnýjaðu kynnin við gamlan vin	19 Beindu sjónum að því jákvæða þó að dagurinn mætti vera betri	20 Farðu snemma í háttinn og gefðu þér tíma til að hlaða batteríin	21 Stígðu út fyrir þægindarammann og prófaðu eitthvað nýtt
22 Skipuleggðu eitthvað sniðugt og bjóddu öðrum að taka þátt	23 Leggðu frá þér snjalltækin og einbeittu þér að „núinu”	24 Taktu lítið skref í átt að mikilvægu markmiði	25 Veldu að lyfta fólki upp í stað þess að draga það niður	26 Finndu leið til að nýta einn af styrkleikum þínum í dag	27 Taktu á neikvæðum hugsunum og finndu ljósu punktana	28 Inntu folk eftir hvað það hefur gert skemmtilegt undanfarið
29 Heilsaðu upp á nágranna og reyndu að kynnast þeim betur	30 Kannaðu hvað þú getur brosað til margra í dag	31 Skrifaðu niður vonir þínar og framtíðaráform				

ACTION FOR HAPPINESS

Hamingja · Hlýhugur · Samvera